



SANTÉ, SPORT



## La journée Seniors faites du sport se déroulera jeudi 5 octobre sur cinq sites départementaux

La cinquième édition de l'opération Seniors faites du sport, destinée aux 60 ans et plus, se déroulera jeudi 5 octobre sur cinq sites départementaux. Comme chaque année, les participants pourront bénéficier d'activités physiques adaptées et d'ateliers de prévention santé.

*Publié le 02 octobre 2023*

Le Conseil départemental de la Dordogne a fait de la pratique du sport, pour toutes et tous et partout, un axe essentiel de sa politique sportive. Dans un département où les seniors occupent une place importante, il a développé depuis de nombreuses années des actions spécifiques à leur attention, en nouant notamment des partenariats avec les comités sportifs et les professionnels du troisième âge : l'opération Seniors faites du sport.

Cette démarche constitue une belle réussite, souvent montrée en exemple au niveau national. La pratique du sport ne connaît pas d'âge. Elle contribue à s'épanouir, à s'enrichir, à sortir parfois de son isolement, tout en améliorant sa santé.

Fort du succès des quatre dernières éditions, le département a choisi de reconduire l'opération Seniors faites du sport jeudi 5 octobre sur les **cinq sites départementaux** de pleine nature répartis sur l'ensemble du Périgord.

Ainsi, le Grand Étang de La Jemaye, le Grand Étang de Saint-Estèphe, le lac de Gurson, la base de loisirs de Rouffiac et le Domaine de Campagne vont une fois encore accueillir les seniors périgourdins. Chacun aura le plaisir de s'adonner à des activités physiques sportives, de loisirs et de pleine nature ainsi qu'à des ateliers « santé et bien-être » dans des espaces particulièrement bien adaptés et équipés pour une pratique douce et conviviale.

Les activités sont proposées gratuitement à la carte. Pour le repas du midi, deux formules sont mises en place :

- › Amener son pique-nique
- › S'inscrire au repas traiteur (les coordonnées des différents prestataires se trouvent sur la page d'inscription)

Les programmes pour chaque site ainsi que le lien d'inscription sont disponibles sur <https://www.dordogne.fr/information-transversale/actualites/la-journee-seniors-faites-du-sport-se-deroulera-jeudi-5-octobre-sur-cinq-sites-departementaux-22333680?>

Les programmes pour chaque site ainsi que le lien d'inscription sont disponibles sur <https://demarches.dordogne.fr/cd/seniors-faites-sports> (<https://demarches.dordogne.fr/cd/seniors-faites-sports>)

Renseignements complémentaires auprès de la Direction des Sports et de la Jeunesse du Conseil départemental au 05.53.02.02.80.